

ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ПСИХОРЕГУЛЯЦІЇ В СТРУКТУРІ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Професійна діяльність економіста пов'язана з високим рівнем психологічної напруженості. Своєю чергою, ця особливість діяльності висуває підвищені вимоги до рівня психічної стійкості працівника, уміння володіти і керувати своїм психологічним станом. Проте програма підготовки фахівця економічного профілю в університеті не передбачає спеціальної психологічної підготовки до майбутньої діяльності.

Ураховуючи цей факт, на кафедрі фізичного виховання проходить апробацію методика навчання студентів засобами психорегуляції і їхнє практичне використання для поновлення фізичної і психологічної працездатності.

На першому етапі досліджень використовуються психологічні засоби поновлення (послідовна релаксація, психічний масаж, елементи самонавіювання та ін.).

Використання занять з фізичного виховання для оволодіння засобами психорегуляції обумовлено кількома причинами:

- дворазові на тиждень заняття протягом двох років навчання;
- фізична (а інколи і психічна) втома після основної частини заняття;
- наочне підтвердження можливостей психорегуляції за поновлення працездатності;
- можливості контролю і самоконтролю фізичного стану до і після проведення сеансу реабілітації.

Навчання елементів психорегуляції проводиться в завершальній частині заняття (10—12 хв). Передбачений теоретичний (6 год) курс студенти проходять на методичних заняттях.

У дальшому планується введення в програму засобів активізації, активного самоврядування, формування і корекції особистості.

Сподіваємось, що оволодіння засобами психорегуляції підвищить рівень професійної майстерності випускників нашого університету.

² Булгаков С. Н. Основные проблемы теории прогресса // Философия хозяйства. — М.: ИТРК, 2000. — № 5. — С. 136.